**Формирование основ здорового образа жизни: теория и практика**

Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, являющейся важной основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно детей дошкольного возраста. Именно в первые семь лет происходит интенсивный рост и развитие ребенка. В этот период очень важно уделять внимание здоровью детей и прежде всего здоровому образу жизни. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства.

Вопросы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения нашли свое отражение и в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования. Одной из важнейших задач Стандарта является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы.

Для решения задач по формированию основ здорового образа жизни взаимодействие детского сада и семьи складывается из последовательности определенных действий, включающей три взаимосвязанных и взаимодополняющих блока: взаимодействие с педагогами, с родителями и с детьми. Технология формирования представлений о здоровом образе жизни основана на системном подходе и предполагает работу в следующих направлениях:

***Воспитательно-образовательная деятельность***

направлена на формирование потребности к освоению ценностей физической культуры и здорового образа жизни. Педагогический процесс построен с учетом эффективного распределения двигательной активности. Использование нетрадиционных методов оздоровления позволяет снизить процент заболеваемости числа детей.

***Поисково-экспериментальная деятельность***

предполагает раскрытие творческого потенциала сотрудников, стимулирование их к развитию и самообразованию. Основные направления деятельности – это изучение, внедрение и разработка программ, пособий, методических рекомендаций. Используется опыт передовых педагогов Змановского Ю. Ф., Алямовской В.Г и д.р.

***Повышение профессиональной компетентности педагогов***

предусмотрено в каждом виде деятельности. Это важнейшее условие организуется в следующих формах: участие в экспериментальной работе, курсы повышения квалификации, мастер – классы, семинары-практикумы, круглые столы, обмен опытом в виде презентаций на педсоветах, участие в конкурсах.

***Работа с родителями***

направлена на информирование родителей о содержании работы детского сада, вовлечение родителей в жизнь детей, пропаганду здорового образа жизни. Предполагается ведение поиска путей сотрудничества с родителями по проблеме физического воспитания и оздоровления детей.

***Взаимодействие с социумом***

направлено на привлечение общественности к проблемам приобщения к здоровому образу жизни. Это - организация спортивных соревнований, экскурсий, бесед со спортсменами, медицинским персоналом.

Требования к современному образованию и социальный заказ ставят дошкольное учреждение перед необходимостью работать в условиях не только режима функционирования, но и развития.

  Эффективность работы по укреплению здоровья детей зависит от четкой слаженной работы с родителями. На современном этапе, семейное воспитание признано ведущим. В законе «Об образовании» записано, что родители являются первыми педагогами, они обязаны заложить основы физического, нравственного, интеллектуального, личностного развития ребенка. Успешное осуществление этой большой и ответственной работы невозможно в отрыве от семьи.

В связи с введением образовательного стандарта меняется и позиция дошкольного учреждения в работе с семьей. Проблема взаимодействия детского сада с семьей на сегодняшний день остается актуальной, приобретая порой обостренный характер. Сложности в отношениях между семьями и образовательными учреждениями могут быть связаны, например, с несовпадением взаимных ожиданий, с имеющим иногда место недоверием родителей к воспитателям. Непонимание между семьёй и детским садом всей тяжестью ложится на ребенка. И мы, педагоги, очень часто испытываем большие трудности в общении с родителями. Воспитание детей будет наиболее успешно, если между дошкольным учреждением, его педагогами и родителями существует тесный контакт.

В основу работы с семьей легли следующие принципы:

1. Принцип партнерства, взаимопонимания и доверия —это принцип без которого все попытки наладить отношения с родителями оказываются безуспешными. Понимать и доверять друг другу значит направлять совместные действия на воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

2. Принцип «Активного слушателя» – это умения педагогов «возвращать» в беседе родителям то, что они вам поведали, при этом обозначив их чувства.

3. Принцип согласованности действий. Правила, ограничения, требования, запреты должны быть согласованы педагогами и родителями между собой.

 4. Принцип самовоспитания и самообучения. Ребенок чувствует как никто другой обман со стороны взрослого. Потерять доверие со стороны ребенка очень легко, завоевать трудно и почти невозможно, если его постоянно обманывают. Педагоги и родители должны признать свои вредные привычки и постараться от них избавиться.

5.Благодаря принципу ненавязчивости, педагоги и родители могут себя чувствовать партнерами в воспитании у дошкольников здорового образа жизни.

6. Не бойтесь поделиться своим опытом и выслушать опыт родителей, возможно в совместных действиях он вам пригодится.

7. Принцип безусловного принятия.  Безусловно, принимать ребенка — значит любить его не за что, что он красивый, умный, способный, отличник и т.д., а просто так, за то, что он есть!

Работа с родителями по формированию предпосылок к здоровому образу жизни носит системный характер. Что может быть реализовано в Плане работы с родителями по формированию основ здорового образа жизни, который рассчитан на учебный год. В плане отражены формы взаимодействия с родителями, содержание проводимой работы, используемая наглядная информация, индивидуальная работа.

Эффективный результат дают как традиционные, так нетрадиционные форм работы с родителями.

***О жизни группы родителям рассказывают информационные стенды, в папках-передвижках родители находят много полезной информации по воспитанию и обучению детей.***В них отражаются наиболее важные события***–*** праздники и развлечения, дни рождения детей, интересные занятия, конкурсы, продукты коллективного детского творчества. Наглядно-информационные формы позволяют правильно оценить деятельность педагогов, пересмотреть методы и приемы семейного воспитания.

***Одной из традиционных познавательных форм работы* *с семьей остается родительское собрание***. Однако из опыта работы мы знаем, что на непосредственное проведение встреч в виде отчетов и поучающих бесед родители откликаются неохотно, что вполне понятно. Изменение форм и методов проведения общение не на монологе, а на диалоге требует более тщательной и длительной подготовки. Об отношении родителей к детскому саду, их удовлетворенности качеством образования мы узнаем из опросов, результатов анкетирования.

***Самая популярная и любимая, нами как воспитателями, так и родителями форма работы – досуговая.*** Здесь наиболее полно раскрываются возможности для сотрудничества. Доброй традицией стало ежегодное проведение оздоровительных мероприятий, спортивных праздников. Подобные мероприятия сплачивают семьи, дают возможность взглянуть друг на друга в новой обстановке, укрепляют сотрудничество между семьей и детским садом.

В наших группах заработал семейный клуб. Встречи с родителям проходят 1 раз в месяц, они получают не только знания по воспитанию и обучению детей, но и оказывают посильную помощь в изготовлении нетрадиционного оборудования, дидактических игр, подготовке к праздникам, проводят свои мастер-классы.

 Создание благоприятных педагогических условий для физического воспитания детей только в рамках дошкольного учреждения  не является достаточно эффективной мерой. Для достижения высокой результативности большое значение имеет работа с детьми дома.

Дома родители проводят с детьми беседы, оздоровительные игры, читают книги о спорте, здоровье, соблюдении правил гигиены, смотрят в выходные дни программы про здоровье, посещают и участвуют в городских мероприятий, праздниках своего двора.

Совместная деятельность родителей и педагогов по созданию здоровьесберегающей среды в ДОУ и в семье направлена на создание условий для физического развития детей, соблюдение режима дня в выходные дни, выполнение гигиенических процедур, закаливание, личный пример родителей. Дома так же возможно создать условия, обеспечивающие физическое воспитание детей.

Яркий пример тому- физкультурно-оздоровительные комплексы, шведские стенки, турники, мячи, санки, коньки, лыжи, велосипеды и другое оборудование, которые находятся в свободном доступе.

У каждого взрослого человека есть такие воспоминания о детстве, которые наполняют душу несравнимым ни с чем теплом. Самое лучшее нам хочется «взять с собой» во взрослую жизнь, продолжать лучшие семейные традиции.

Мы интересуемся традициями семей воспитанников детского сада. Это помогает обозначить формы работы с семьей в течение года. Сохранение и продолжение семейных традиций актуально и необходимо, так как одной из главных проблем отношений между детьми и взрослыми считаем отсутствие преемственности поколений.

Разнообразная работа по приобщению детей к здоровому образу жизни повышает престиж детского сада, поднимает на более высокий уровень профессионализм педагогов, заставляет их заниматься самообразованием, организует учебно-воспитательную деятельность, создает условия для сохранения и укрепления здоровья детей. Главное, чтобы эти преобразования, эти достижения педагогического коллектива нашли свое развитие в будущем.